

PENDIDIKAN SPIRITUAL BAGI LANSIA DI PIMPINAN CABANG AISYIYAH PENCONGAN, WIRADESA, KABUPATEN PEKALONGAN

Aisyah¹, Nur Kholidah², Yohani³

^{1,2,3}FEB Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

e-mail: aisyah.khafifi@gamil.com

Abstrak

Lanjut usia biasa disebut dengan lansia adalah masa pertumbuhan pada tahapan akhir dari siklus kehidupan manusia. Masa ini ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh karena semakin kekurangan sebagian dari cadangan sistem fisiologis, di mana orang yang sudah dewasa sehat menjadi orang yang rentan dikenai berbagai penyakit yang kronis. Seseorang yang berada di lanjut usia cenderung memahami suatu kekurangan yang ia miliki terhadap kemampuan yang pernah dimiliki. Pada usia ini terdapat perubahan pada kondisi tubuh seperti wajah mulai mengkerut, rambut yang dulunya hitam menjadi putih, mulai lemahnya kemampuan terhadap pengelihatian serta komplisitas terhadap bagian anggota tubuh lainnya.

Pada fase ini para lansia juga mulai mengalami perasaan cemas dan khawatir. Beberapa gangguan kecemasan yang sering terjadi pada lansia antara lain: perasaan putus asa, pikiran yang sering tak terkendali, panik, tidak bisa tidur nyenyak, dan sulit berkonsentrasi. Dalam kondisi seperti inilah, pendidikan spiritual sangat diperlukan dengan tujuan lebih mendekatkan diri pada Allah SWT, meningkatkan ketenangan diri dan ketentraman hati. Juga, untuk mempersiapkan diri menghadapi sisa usianya.

Oleh karenanya, penulis melakukan kegiatan pendidikan khususnya pada sisi spiritual dengan peserta para lansia yang ada di wilayah kerja Pimpinan Cabang Aisyiyah Pencongan, Kec. Wiradesa, Kab. Pekalongan. Pada proses pelaksanaannya, para lansia dibekali dengan pendidikan tentang pentingnya mendekatkan diri pada Allah SWT dan juga dibekali dengan amalan-amalan dan doa-doa bagi para lansia.

Di akhir pelaksanaan, para peserta diminta untuk praktik doa-doa dengan tujuan untuk diamalkan dalam keseharian mereka.

Kata kunci: lansia, Pendidikan spiritual, PCA Aisyiyah

1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia biasa disebut dengan lansia adalah masa pertumbuhan pada tahapan akhir dari siklus kehidupan manusia. Masa ini ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh karena semakin kekurangan sebagian dari cadangan sistem fisiologis, di mana orang yang sudah dewasa sehat menjadi orang yang rentan dikenai berbagai penyakit yang kronis. Seseorang yang berada di lanjut usia cenderung memahami suatu kekurangan yang ia miliki terhadap kemampuan yang pernah dimiliki. Pada usia ini terdapat perubahan pada kondisi tubuh seperti wajah mulai mengkerut, rambut yang dulunya hitam menjadi putih, mulai lemahnya kemampuan terhadap pengelihatian serta komplisitas terhadap bagian

anggota tubuh lainnya. [1]

Menurut Badan Kesehatan PBB (WHO) kelompok lansia adalah sebagai berikut:

- Usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45-54 tahun.
- Lansia (elderly), yaitu kelompok usia 55-65 tahun.
- Lansia muda (young old), yaitu kelompok usia 66-74 tahun.
- Lansia tua (old), yaitu kelompok usia 75-90 tahun.
- Lansia sangat tua (very old), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

Pada masa ini, para lansia umumnya mengalami berbagai gangguan, baik gangguan kesehatan maupun psikologis. Gangguan kesehatan disebabkan terjadinya proses penuaan, dimana proses tersebut berpengaruh pada seluruh bagian tubuh, mulai dari rambut, kulit, otot, tulang, gigi, serta organ-organ tubuh, seperti otak, ginjal, dan jantung. Di bawah ini beberapa gangguan kesehatan yang sering timbul pada para lansia:

- Hipertensi
- Penyakit jantung
- Diabetes
- Stroke
- Kolesterol tinggi
- Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)
- Demensia
- Parkinson
- Katarak

Kondisi psikologi dan psikososial pada lansia juga biasanya mulai jatuh pada masa krisis, seperti ketergantungan pada orang lain, menarik diri dari masyarakat, meningkatnya emosi dan sensitifitas psikologis, sampai dengan munculnya depresi.

Walaupun kejadian parah tidak terjadi pada semua lansia, namun hal ini perlu tetap menjadi perhatian khususnya bagi keluarga yang memiliki lansia. Penurunan fungsi fisik, kognitif dan psikologis pada lansia ini perlu mendapatkan perhatian karena tidak jarang hal-hal tersebut dapat menjadi awal mula penurunan kebahagiaan dan munculnya kecemasan bahkan depresi pada lansia.

Diantara gangguan psikologis yang umum terjadi pada lansia antara lain: penurunan motivasi, perasaan sedih berkelanjutan, kecemasan berkelanjutan, sulit tidur, sering terjadinya perubahan emosi tanpa sebab pasti, menurunnya daya ingat baik sementara maupun permanen, sering mengalami kebingungan, dan kesulitan dalam mengenal lokasi.

B. Permasalahan Mitra

Hampir sebagian peserta kajian rutin yang diselenggarakan oleh Pimpinan Cabang Aisyiyah Pencongan, Kec Wiradesa, Kab Pekalongan merupakan para lanjut usia (lansia) dengan kisaran usia dari 45-70 tahun. Mereka berpotensi mengalami berbagai gangguan yang seperti dipaparkan di atas.

Dan tentu saja, jika gangguan itu mereka rasakan, akan mempengaruhi kualitas hidup mereka.

2. METODE

A. Solusi Permasalahan

Melihat dari analisis situasi dan permasalahan yang timbul, maka solusi permasalahan yang ditawarkan adalah dengan mengadakan pendidikan spiritual bagi para lansia sebagai bekal menghadapi usia yang tidak lagi muda. Beberapa tahapan yang dilaksanakan anatara lain:

- Melakukan survey kecil terkait kondisi para lansia di wilayah Pimpinan Cabang Aisyiyah Pencongan Kec. Wiradesa Kab. Pekalongan;
- Melakukan pertemuan dengan beberapa pengurus Pimpinan Cabang Aisyiyah Pencongan Kec. Wiradesa Kab. Pekalongan untuk menggali informasi lebih dalam;
- Menyelenggarakan pendidikan spiritual bagi para lansia di wilayah Pimpinan Cabang Aisyiyah Pencongan Kec. Wiradesa Kab. Pekalongan;
- Mengadakan evaluasi kegiatan



Gambar 1: Pelaksanaan Kegiatan PkM

B. Metode Pendekatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini direncanakan dengan melangsungkan survey dan wawancara dengan beberapa pengurus Pimpinan Cabang Aisyiyah Pencongan Kec. Wiradesa Kab. Pekalongan, dilanjutkan dengan menyajikan materi menggunakan media PowerPoint (PPT) tentang kesadaran spiritual bagi para lansia di wilayah kerja Pimpinan Cabang Aisyiyah Pencongan Kec. Wiradesa Kab. Pekalongan. Lebih jelasnya seperti dibawah ini:

- Bersama-sama dengan para peserta (para lansia) menggali keluhan apa yang seringkali muncul.
- Memfasilitasi peserta dengan topik yang bisa didiskusikan sesuai dengan materi yang telah tersampaikan.

- Memberikan stimulus untuk meningkatkan kesadaran spiritual peserta berupa praktik beberapa amalan dan doa-doa.
- Mengkondisikan suasana pelatihan lebih nyaman, sehingga tercipta diskusi yang hangat dan bermanfaat.

C. Evaluasi pelaksanaan dan keberlanjutan program

Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan setelah kegiatan ini berlangsung. Beberapa poin yang dievaluasi antara lain adalah:

- Materi pelatihan
- Efektifitas media yang digunakan
- Metode pelatihan
- Kondisi peserta pelatihan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Pimpinan Cabang Aisyiyah Pencongan Kec. Wiradesa Kab. Pekalongan, dimulai dari pukul 15.30 WIB sampai dengan pukul 17.30 WIB. Peserta berjumlah sekitar 50 orang, mereka itu para lansia yang tinggal di sekitar daerah tersebut. Mereka itu juga dikenal aktif mengikuti kajian-kajian yang diselenggarakan mengingat para lansia tersebut adalah kader-kader Aisyiyah. Kegiatan ini dimulai dengan percakapan ringan yang berisi sejumlah pertanyaan dengan tujuan untuk menggali informasi seputar keluhan-keluhan yang sering muncul di usia mereka. Selanjutnya, diberikan materi terkait amalan-amalan dan doa-doa serta pentingnya meningkatkan hubungan spiritual dengan Allah SWT di usia mereka sebagai media menciptakan ketenangan dan rasa damai dalam melakukan berbagai aktifitas sehari-hari. Selanjutnya, materi terakhir adalah praktik do'a dan amalan serta evaluasi. Untuk materi dapat dilihat dibawah ini:

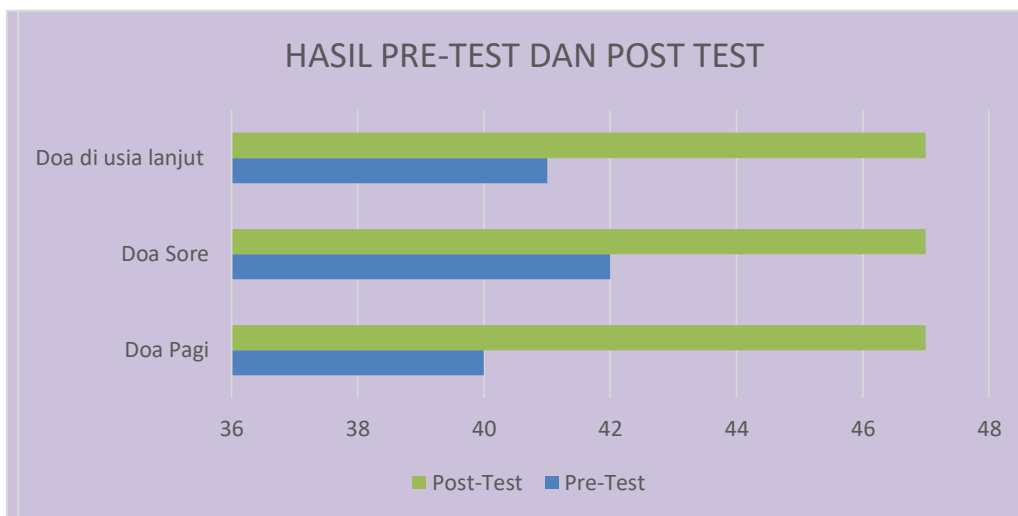
Tabel 1: Materi Kegiatan

No	Materi
1	Perkembangan Psikososial
2	Generativity VS Stagnation
3	Ego Integrity VS Despair
4	Menjelang Usia 40 tahun
5	Sejumlah Amalan dan Do'a di Usia Lanjut

Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian, dilakukan pre-test sederhana dan setelah seluruh rangkaian kegiatan dilakukan, diberikan post-test sederhana untuk melihat adakah perbedaan sebelum dilakukan kegiatan pengabdian dan sesudah dilakukan kegiatan pengabdian. Pre-test dan Post-test berupa test untuk mengukur kemampuan para lansia dalam praktik amalan dan do'a yang diajarkan.

Berikut hasil pretest dan posttest dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini:

Tabel 2: Hasil Pre-test dan Post-Test



Dari Tabel di atas, terdapat peningkatan praktik setelah diadakan kegiatan pendidikan. Yang menggembarakan, hampir semua lansia sudah mempraktikkan doan dan amalan yang lazim dilakukan di usia senja.

Pada saat sesi diskusi dan pelaksanaan evaluasi, terjadi diskusi yang sangat dinamis terkait topik. Diskusi tersebut mencakup antara lain:

- Bagaimana menghadapi tetangga yang suka usil dan tidak suka
- Bagaimana menjaga kondisi hati agar tetap mengingat Allah SWT di sela aktifitas yang dilakukan.
- Harapan para lansia untuk didampingi dan didengar oleh anggota keluarganya.
- Keinginan mereka untuk bebas dari keluhan-keluhan kesehatan. Beberapa dari para lansia awal mengaku khawatir memasuki usia lanjut

Diskusi berjalan dengan hangat dan cair, para peserta merasa nyaman untuk dapat mengungkapkan perasaan dan keluhan kesah yang dialami.

4. KESIMPULAN

Dari diskusi hasil dan pembahasan kita dapat melihat terdapat peningkatan praktik amalan dan do'a-do'a menjelang usia lanjut. Di samping itu, dari hasil evaluasi dan diskusi yang berlangsung selama kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di wilayah kerja Pimpinan Cabang Aisyiyah Pencongan Kec. Wiradesa Kab. Pekalongan terdapat beberapa catatan antara lain:

- Pentingnya kesadaran untuk meningkatkan hubungan spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah SWT di usia lanjut.
- Harapan para lansia untuk selalu didampingi dan didengarkan oleh anggota keluarganya.
- Timbulnya rasa khawatir para lansia karena kurangnya aktifitas fisik sehingga mereka tidak lagi punya kesibukan, dan hal tersebut berpengaruh pada fikiran dan hati mereka.
- Timbulnya gangguan psikologis di usia mereka
- Timbulnya gangguan kesehatan di usia mereka

- Pentingnya bergabung dengan komunitas untuk saling silaturahmi dan mendukung satu sama lain ke arah yang positif.

5. SARAN

Terkait materi yang diberikan pada saat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berlangsung, secara umum tidak ada kendala. Kegiatan ini berlangsung lancar dan aktif. Para peserta juga tidak segan untuk melontarkan keluhan-keluhan mereka dan keluhan-keluhan yang mereka rasakan.

Namun demikian, terkait pelaksanaan kegiatan tersebut, kiranya perlu untuk dilakukan kegiatan pendidikan serupa sebagai bagian dari upaya pendampingan terhadap lansia

Terkait dengan kegiatan penelitian yang dapat dilakukan sejalan dengan kegiatan PkM yang sudah terlaksana ini adalah tentang pengaruh pendampingan psikologis pada Lansia, pendampingan tentang asupan gizi Lansia, dan pendampingan lainnya terkait kondisi Lansia.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan khususnya pada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberi dukungan finansial terhadap kegiatan PkM ini. Tak lupa untuk anggota tim penulis yang juga telah berkerja sama demi kelancaran kegiatan PkM ini.

REFERENSI

D. Irawan, M. W. Achadi and K. , "URGENSI NILAI SPIRITUAL BAGI LANSIA DALAM MENGHILANGKAN RASA STRES," *PANDAWA : Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, vol. 4, no. 2, pp. 243-254, 2022.